



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

FUNDADA EM 18 DE OUTUBRO DE 1983

RUA JOSÉ PEDRO DA SILVA, N.º 11 - R/C - ESQ.

PESSOA COLECTIVA N.º 501 408 657

TELEFONE 265 234 292 - FAX 265 523 436 - www.setubal-asas.com.pt - Email: asas@net.vodafone.pt - 2910-575 SETÚBAL

COMUNICADO Nº 16/2017

Setúbal, 13 de Março de 2017

**COMPETIÇÃO: TORNEIO DE INICIADOS / INFANTIS / BENJAMINS B**

**LOCAL:** Módulo de Atletismo do Barreiro na Escola básica dos 2.º e 3.º ciclos de Quinta Nova da Telha (Alto Seixalinho – Barreiro)

**DATA:** 25 de Março de 2017

**ORGANIZAÇÃO:** Associação de Atletismo de Setúbal

**APOIOS:** Câmara Municipal do Barreiro / Centro de Formação Desportiva de Atletismo Casquilhos Barreiro

## PROGRAMA - HORÁRIO

**(Sábado – 25/Março)**

INSCRIÇÕES	APRESENTAÇÃO CÂMARA CHAMADA	ENTRADA NA PISTA	HORA DA PROVA	PROVA	ESCALÃO	SEXO	OBS.
		9.00	9.30	Altura	INF.	MASC.	(a)
		9.00	9.30	Comprimento	INIC.	FEM.	
		9.00	9.30	Peso (4 kg)	INIC.	MASC.	
Até 9.00	9.20	9.25	9.30	50 Metros	BENJ. B	MASC.	
Até 9.15	9.35	9.40	9.45	50 Metros	BENJ. B	FEM.	
Até 9.30	9.50	9.55	10.00	60 Metros	INF.	FEM.	
Até 9.45	10.05	10.10	10.15	60 Metros	INF.	MASC.	
Até 10.00	10.20	10.25	10.30	80 Metros	INIC.	FEM.	
		10.00	10.30	Altura	INF.	FEM.	(b)
		10.00	10.30	Bola Medicinal	BENJ. B	MASC.	
		10.00	10.30	Comprimento	INF.	FEM.	
		10.00	10.30	Comprimento	BENJ. B	FEM.	
Até 10.15	10.35	10.40	10.45	80 Metros	INIC.	MASC.	
		10.30	11.00	Bola Medicinal	BENJ. B	FEM.	
		10.45	11.15	Peso (3 kg)	INIC.	FEM.	
		10.45	11.15	Comprimento	BENJ. B	MASC.	
		11.00	11.30	Altura	INIC.	FEM.	(c)
		11.00	11.30	Comprimento	INIC.	MASC.	
		11.30	12.00	Peso (3 kg)	INF.	MASC.	
		12.00	12.30	Altura	INIC.	MASC.	(d)

**Nota:** Este horário pode sofrer ajustamentos caso surjam situações que o justifique.

# REGULAMENTO

## PARTICIPAÇÃO

- Só podem participar atletas federados e do desporto Escolar dos escalões de Benjamins B, Infantis e Iniciados;
- Cada atleta pode participar em 2 provas nesta jornada.

## CONCURSOS

- Todos os atletas têm direito a 3 ensaios.

## ALTURA DAS FASQUIAS

- (a)** – Inicia a 0.95; 1.00; 1.05; 1.10; 1.15; 1.20; 1.25; 1.28 .....
- (b)** – Inicia a 0.90; 0.95; 1.00; 1.05; 1.10; 1.15; 1.20; 1.23 .....
- (c)** – Inicia a 1.00; 1.05; 1.10; 1.15; 1.20; 1.25; 1.30; 1.33 .....
- (d)** – Inicia a 1.10; 1.15; 1.20; 1.25; 1.30; 1.35; 1.40; 1.40; 1.43 .....

## BENJAMINS B

### **BOLA MEDICINAL (1 Kg)**

- LANÇAMENTO DE PERFIL - Lançar parado com a Bola à altura dos ombros, cotovelos afastados e alinhados. Lançar como o Peso.

### **CORRIDA DE 50 METROS**

- Partida de pé com um pé á frente do outro.

## PRÉMIOS

- **MEDALHAS** aos três primeiros atletas de cada prova.